



涼しく過ごしやすい季節になりました。読書や勉強、スポーツに取り組みやすい時季ですね。けれど朝夕と昼間の気温差が大きいため、体調を崩しやすい時季でもあります。気候に合わせて衣類を調節し、夜は暖かくして過ごすようにし、体調管理には気をつけるようにしてくださいね。

## 10月10日＊目の愛護デー



ドライアイから目をまもろう！！あなたの目は乾燥していませんか？

Q.ドライアイって何？

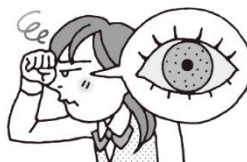
A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイといいます。

Q.ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなり、視力の低下も起こります。

Q.自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。



こんな症状はないか  
チェックしましょう

チェック1

- |                                     |                                     |                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい     |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする  |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 涙が出る       | <input type="checkbox"/> めやにがでる    |

チェック2

10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

Q.予防のためにはどうするの？

A.



スマホやゲームを  
長時間続けない



まばたきの回数を  
意識して増やす



ときどき遠くを見て  
目を休ませる



じゅうぶんな  
睡眠をとる

## 自分の適正体重を知ろう！

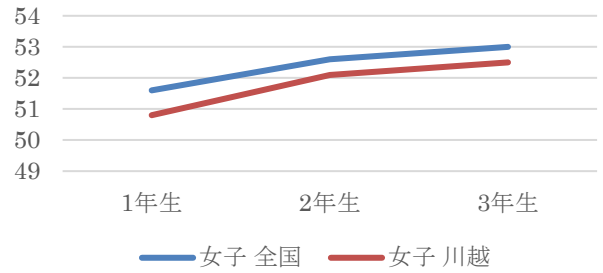
食欲の秋ですね。野菜や果物がおいしい季節です。ご飯がおいしいのは良いことですが、気になるのは体重ですね。時々、保健室に体重を測りたいと来室があります。充分痩せているのにもっと痩せたい！という声を聞くこともあります。

右のグラフは、体重の平均値を全国と川越生で比較したものです。男女ともにどの学年でも全国より下回っています。身長は平均値はほとんど全国と変わりません。ということから、川越生は比較的痩せている人が多いと言えます。

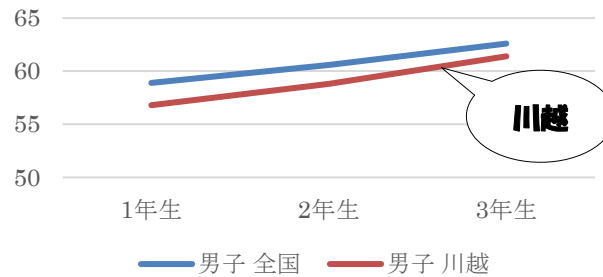
体重の適正值はBMI (Body Mass Index) で計算します。一度やってみてくださいね。

指標	判定
18.5 未満	低体重(痩せ型)
18.5～25 未満	普通体重
25～30 以上	肥満

体重の平均値 (女子)



体重の平均値 (男子)



$$BMI = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

## 「話す」ことは「離す」こと。そして「放す」。

「話す」という作業は、想いを自分から「離す」ことになるようです。距離を持って、その想いを客観的に見てみる。そうすることで見えてくることや気付くこともあるかも知れません。嫌な想い、しんどい気持ち、辛いこと、これを口に出す「話す」ことで自分の中から外へ「離す」、そしてその後は、その嫌な想いを自分から「放す」。解放され、楽になる、落ち着くという効果が生まれると言われていています。もやもやした気持ちが積み重なると、身体の不調として症状が出てくることもあります。ストレスは溜め込まずに、「話す」ことも試みてくださいね。

## スクールカウンセラー来校日

10月5日(金) 10月12日(金)

10月19日(金) 10月26日(金)

時間：13:00～18:00

相談時間は1人1時間以内

予約は担任または保健室まで

TEL 059-364-5965

\* 予定は変更することがあります

## 保健室来室状況(9月)

	病 気	け が	合 計
1年	30	17	47
2年	40	7	47
3年	24	20	44
全体	94	44	138

\* 9月の平均来室人数は

8.1人でした。

